

ЗВУКОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить 10-12 раз.

2. «Трубач»

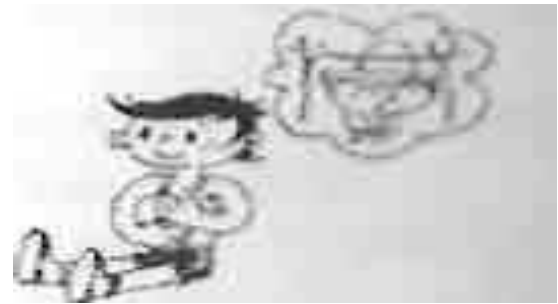
Сидя, кисти сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.



3. «Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивать живот -вдох, выпячивать живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



4. «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.



5. Паровозик»

Ходить по залу, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

6. «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



7. «Шагом марш!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени, На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

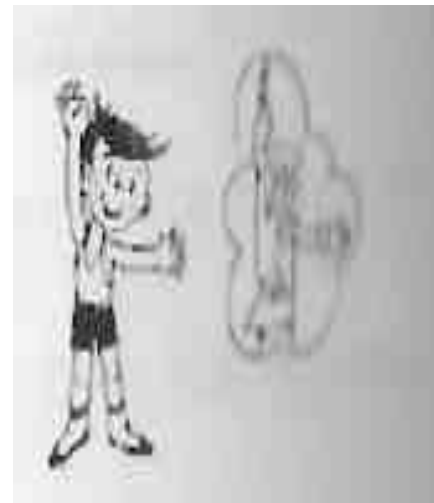
8. «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.



9. «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р» Повторить 5-6 раз.



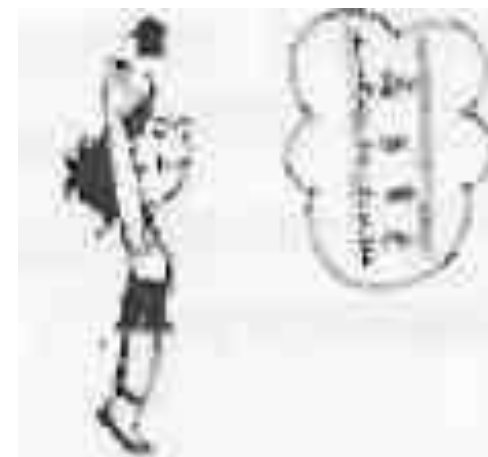
10.«Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед.
Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.



11. «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «ах-х-х». Повторить 4-5 раз.



12. «Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».



13.«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х». Повторить 3-4 наклона.

14.«Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у».

15.«Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

